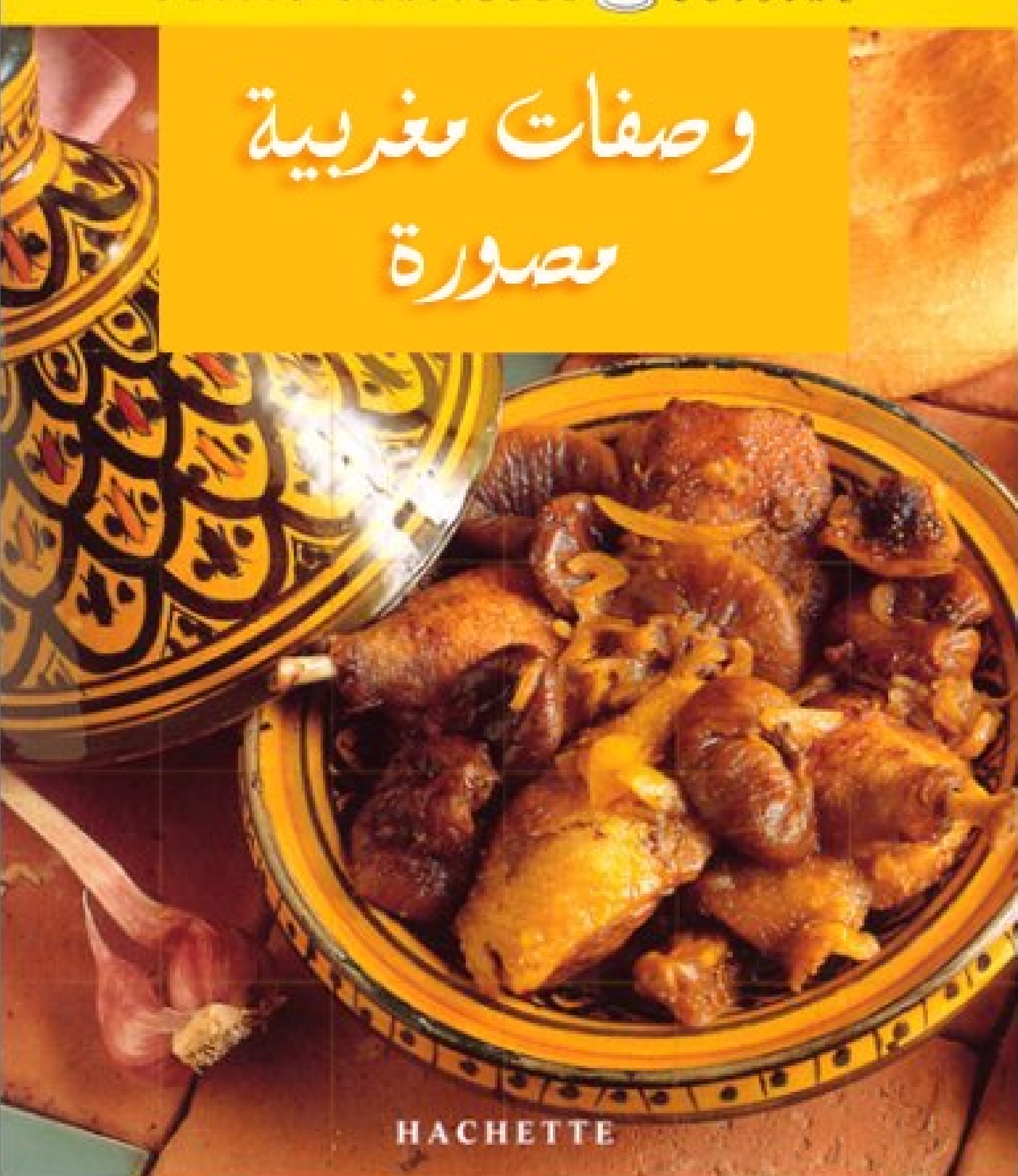
PETITS PRATIQUES CUISINE

وصفات مغربية مصورة



HACHETTE

مواد الطبخ المغربي الاساسية

البسطيلا

طبق مغربي معروف منذ القدم وهو تحفة المآدب المغربية ووجوده ضروري في كل مأدبة.

طبق البسطيلا التقليدي يصنع من عدة طبقات من عجين الرقاق المحشو بخليط لحم الحمام المفروم والحامض والبيض واللوز والزبيب والعسل.

حديثاً يستعمل رقاق الفايلو الجاهز ويحشى بخليط الدجاج المفروم بدل الحمام.

القرفة

عيدان القرفة تؤخذ من الغلاف الخارجي لجذع شجر القرفة، وهي تحتوي على زيت يظهر عند طحنها ويطلق رائحته ونكهته.

إذا استعملت القرفة المطحونة باعتدال فإن نكهتها الحلوة المذاق ورائحتها تضيف طعماً لذيذاً للسمك ولصلصة السمك.

خليط مسحوق القرفة ومسحوق الفلفل الأسود ومسحوق كبش القرنفل ومسحوق جوزة الطيب ومسحوق الزنجبيل يكون تتبيلة ممتازة من البهارات للحوم الطيور قبل طهيها.

الكزبرة

حبوب الكزبرة تستعمل تتبيلة للحوم قبل طهيها، أما الكزبرة الخضراء فهي تستعمل في كل أنواع الطبخ المغربي وخصوصاً مع السلطات جميعها ومع تتبيلة السلطة.

بعض الناس يدمنون على الأطعمة ذات المذاق الحلو اللاذع أما البعض الآخر فتعدّ مذاقاً مكتسباً.

الكزبرة الخضراء تباع عند بائعي الخضار والفاكهة.

تحفظ الكزبرة الخضراء لمدة أسبوع وذلك بوضع إضمامة الكزبرة في كوب فيه بعض الماء ومغلق بكيس من النايلون أو البلاستيك.

الكوسكس

رغم أن الكوسكس يقدم عادة بعد الانتهاء من وجبة الطعام الأساسية فهو وجبة غنية هامة. يتكوّن الكوسكس من حبيبات السميد التي تطهى على بخار يخنة اللحم والخضار.

يباع الكوسكس في السوبر ماركت.

كسكوسيير

وهوقدر معدني مؤلف من طبقتين متداخلتين. القدر الأساسي يوضع فيه اللحم والخضار، أما الطبقة العليا فهي كالمصفاة كي تسمح لبخار الطعام أن ينفذ منها إلى الكوسكس الموضوع فيها ومغطى بغطائها.

الهريسة

هي صلصة حريفة جداً وتستعمل كثيراً في كل أنحاء المغرب وشمال أفريقيا.

موادها الأساسية هي الفلفل الأحمر الحريف وزيت الزيتون والثوم. يطحن الفلفل ناعماً ثم يضاف إليه الزيت والثوم المطحون ويخلط جيداً حتى تصبح صلصة متماسكة كثيفة مثل المايونيز

تستعمل الهريسة كمقبلات أو كصلصة لبعض اليخاني وللحساء (راجع ص من أجل الوصفة).

حمص وعدس

على مدى قرون عدة وفرت وجبات الحمص والعدس

الوحدات الحرارية والبروتينات في الوجبات الغذائية المغربية في الزمن الذي كان من الصعب الحصول فيه على اللحم أو كان عالي الكلفة في حال توافره. الحمص والعدس هما من النوع اللذيذ الطعم والمغذي ويتوافران في الدكاكين التي تبيع الأطعمة المعلبة ومحلات السوبرماركت.

الزنجبيل:

هذا التابل الحاد جداً يتحول لونه إلى الأبيض المائل إلى الكريم عند طحنه. يستعمل الزنجبيل طازجاً مقشراً ومبشوراً أو مفروماً ناعماً. ويمكن حفظ الزنجبيل لعدة أشهر في قسم التجليد في الثلاجة.

ماء الزهر

ماء زهر يصنع من زيت النيرولي المستخرج من زهر أشجار البرتقال خاصة البرتقال أبو صفير. ورغم أن هذا الزيت يستعمل على نطاق واسع كعطر فإن اريجه الزكي يستعمل لإعطاء نكهة خاصة للكعك ومختلف أنواع الكاسترد والحلويات على أنواعها والمشروبات ومختلف أنواع السلطة. ماء الزهر متوافر في الصيدليات وكل مخازن الأطعمة في مختلف بلدان الشرق الأوسط.

البقدونس

البقدونس الطازج بأوراقه المسطحة يعرف أيضاً بالبقدونس الأوروبي وهو يستعمل على نطاق واسع في مختلف أنواع الطبخ المغربي.

الفلفل

أكثر أنواع التوابل استعمالاً في المغرب والفلفل الأسود إذا طحن عند الحاجة فقط يعطي النكهة لمعظم أنواع الأطعمة.

الحامض المحفوظ: راجعي الصفحة التالية لمعرفة طريقة تحضيره وصنعه.

الزعفران:

الزعفران هو نوع من التوابل مصنوع من الزهر المجفّف لنوع خاص من نبات الزعفران وحيث إنه غالي الثمن ومكلف تستعمل منه كميات صغيرة. فقط ويمزج في بعض الأحيان مع مسحوق الكركم (عقدة صفراء) والملح ومسحوق الفلفل الحلو لجعل تأثيره أقوى.

يجب الحذر عند ابتياع الزعفران فلا يوجد ما يمكن أن يعرف بالزعفران الرخيص، ولتتأكدي أكثر اشتريه مجدولاً واطحنيه بنفسك. الزعفران المطحون يحفظ في وعاء مضغوط في قسم التجليد في الثلاجة لعدة سنوات.

الطاجن

عبارة عن يخنة منكهة بالتوابل تغلي على النار لوقت طويل وببطء وتضم لحم الدجاج أو الديك الرومي أو لحم الضأن وتقدم أصناف متنوعة منها في المآدب الخاصة.

الحامض المغربي المحفوظ

(كبيس الليمون)

المقادير

٦ حبة حامض قشرتها رقيقة

ماء

ملح بحري خشن

عصير ليمون حامض

الطريقة

١. يغسل الحامض ويوضع في وعاء كبير زجاجي أو وعاء ستينلس. يغمر بالماء ويترك منقوعاً لمدة تتراوح بين ٣ و ٥ أيام مع ضرورة تغيير الماء يومياً.

٢. يصفّى الحامض من الماء وتشق حبة الليمون إلى أربعة شقوق بالطول بطرف

الوقت اللازم للتحضير: ساعة واحدة موزعة على ٣ أيام

الوقت المخصص للحفظ: ثلاثة أسابيع

سكين حادة. تعمّق الشقوق بالسكين بحيث تصل من الجانب إلى الآخر كلياً دون الوصول إلى أطراف حبة الحامض أي راسها وكعبها.

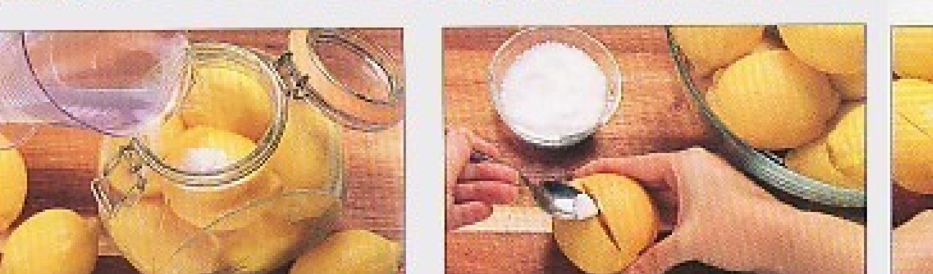
٣. يوضع ربع ملعقة صغيرة من الملح البحري في كل شق. توضع حبّات الحامض بعد تمليحها في مرطبان ضغط معقم وينثر فوقها ملعقة كبيرة من الملح البحري. يضاف عصير ليمونة حامضة إلى كل مرطبان ويغمر بالماء الغالي.

٤. يحفظ المرطبان في مكان غير رطب لمدة ثلاثة أسابيع

٥. عند الرغبة في استعمال الليمون المحفوظ تغسل حبات الحامض بالماء البارد. ينزع اللب من كل قطعة ويستعمل القشر فقط.

ملاحظة يجب أن تكون المراطبين نظيفة جداً ومعقمة قبل استعمالها. للتعقيم توضع المراطبين بعد غسلها في طنجرة ستينلس وتغمر بالماء وتوضع على النار لتغلي مدة عشر دقائق

تنبيه: شرائح قشرة الحامض لذيذة الطعم في كل السلطات. وتضيف النكهة إلى الكثير من الأطباق المغربية. يحفظ الحامض في أواخر فصل الخريف عند توافر أفضل أنواع الحامض بكثرة



الحساء والمقبّلات

تبدأ المائدة المغربية عادة بتشكيلة واسعة ومغرية من المقبّلات بحيث يمكن للضيف أن يستمتع بتذوّق القليل من كل صنف

شوربا العدس

سهلة التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير:
٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم لطبخ الشوربا:
$1\frac{1}{2}$ ساعة إلى ساعتين.

الوجبة تكفي ستة أشخاص

المقادير

- ١٠٠ غرام من العدس الأحمر المجروش.
- *(موزات عجل مع العظم) تقطع إلى قطع صغيرة.*
- ٢ بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان ناعماً.
- مسحوق الفلفل الأسود.
- $\frac{1}{2}$ كوب زيت الزيتون.
- *ليتر ونصف ليتر من الماء.*
- ٢ حبتابطاطا مفرومتان ناعماً.
- ٢ جزرتان كبيرتان مفرومتان ناعماً.
- *إضمامة من الكزبرة الخضراء المفرومة.*
- عصير ليمون حامض.

الطريقة

١ ـ يغمر العدس بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة.

٢ ـ يحمّر لحم الموزات والبصل والفلفل بزيت الزيتون في قدر سميكة القعر حتى يصبح لون الخليط زهرياً.

٣ ـ يضاف ليتر ونصف ليتر من الماء فوق خليط اللحم والبصل ويترك على نار هادئة حتى يغلي. ترفع الزفرة عن اللحم ويضاف العدس المصفّى إلى الخليط ويترك على النار لمدة ساعة أو حتى يصبح اللحم والعدس طرياً.

٤ ـ تضاف الخضار المفرومة إلى القدر ويترك الخليط على النار حتى تصبح الخضار طرية ويضاف قليل من الماء إذا كان ذلك ضرورياً.

٥ ـ يرفع اللحم من القدر ثم تنزع العظام منه ويفرم إلى قطع صغيرة ويطحن خليط العدس بمطحنة الخضار.

٦ ـ تضاف الكزبرة وقطع اللحم مع عصير ليمون الحامض حسب الطلب الى شوربا العدس وتحرك. يضاف مسحوق الفلفل أو توابل أخرى حسب الطلب.

يقدم الحساء مع الخبز المحمص.

تطبخ على النار قطع لحم العجل مع البصل المفروم والفلفل المطحون وزيت الزيتون في قدر كبيرة حتى يصبح لون اللحم ذهبياً

يضاف العدس المصفى إلى القدر التي تضم لحم العجل وتترك على النار لمدة ساعة واحدة أو حتى يصبح اللحم والعدس طرياً




تضاف الخضار المفرومة إلى القدر الكبيرة وتترك على النار حتى تصبح طرية.



قبل سكب الشوربا تضاف الكزبرة المفرومة وقطع اللحم وعصير ليمون الحامض

شوربا اليقطين مع الهريسة

سهلة التحضير

المقادير

- ٢ ½ كيلو من اليقطين.
- ٣ ثلاثة أكواب من مرق الدجاج.
- ٣ ثلاثة أكواب من الحليب.
- سكر ناعم (بودرة سكر).
- مسحوق الفلفل الأسود.

الهريسة

- ١٠٠ غرام من الفلفل الحريف المجفف.
- ٦ فصوص مقشرة من الثوم.
- ½ كوب من الملح.
- ½ كوب من الكزبرة المفرومة ناعماً.
- ½ كوب من مسحوق الكمون.
- ⅔ كوب من زيت الزيتون.

الطريقة

١ ـ يقشر اليقطين وتنزع الياف وبذوره ثم يقطع إلى قطع صغيرة. يوضع الحليب ومرق الدجاج في قدر ويضاف إليه قطع اليقطين وتوضع القدر على النار لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة حتى يغلي الخليط ويصبح اليقطين طرياً.

الوقت اللازم لتحضير مقادير الشوربا : ١٠ دقائق.

الوقت اللازم لطبخ الشوربا : ٢٠ دقيقة.

الكمية تكفي ستة أشخاص

٢ ـ يطحن خليط اليقطين بالحليب ومرق الدجاج في مطحنة الخضار. ثم يضاف مسحوق الفلفل والسكر إلى الخليط.

٣ ـ الهريسة : تغطى اليدان بقفازات مطاطية أو قطنية لتنزع بذور الفلفل الحرّيف وينقع في الماء الساخن.

٤ ـ يخلط الثوم والملح والكزبرة والكمون ويضاف إليها قرون الفلفل الأحمر المصفى ويطحن الخليط في مطحنة كهرباء الخضار، وأثناء الطحن يضاف زيت الزيتون إليها بالتدريج حتى يصبح الخليط متماسكاً.

٥ : تضاف الهريسة حسب المذاق إلى الشوربا أو تقدم منفصلة.

ملاحظة : تحفظ قرون الفلفل الحريف بعيداً عن الضوء والحرارة حتى تبقى جافة.

تنبيه : تضاف الكريما إلى شوربا اليقطين حتى تصبح دسمة. يمكن إضافة جوزة الطيب المبشورة إلى شوربا اليقطين زيادة في النكهة.
الهريسة عادة تطحن وتدق بالدقة بحيث تستعمل كتابل حرّيف يضاف إلى الكوسكس.
تحمص حبوب الكزبرة وحبوب الكمون قبل طحنها لإعطاء الهريسة نكهة إضافية.
يوجد هريسة جاهزة في السوبرماركت.

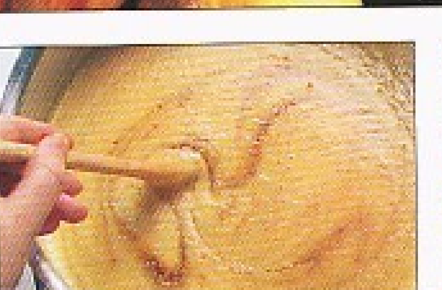
يقشر اليقطين وتنزع بذوره والياف قبل تقطيعه إلى قطع صغيرة متساوية الحجم



يضاف الحليب ومرق الدجاج إلى اليقطين ويترك الخليط على النار ليغلي دون تغطية القدر لمدة ٢٠ دقيقة حتى يصبح اليقطين طرياً



بعد ارتداء قفازات مطاطية أو قطنية يشق الفلفل الحريف وتنزع بذوره وأليافه



تحرك الهريسة بالملعقة قبل أن تقدم ويمكن تقديمها في وعاء منفصل

باذنجان بوريه
(عريسة الباذنجان)

نوع من المقبلات الشعبية سهل التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٤٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ دقيقة

الكمية تكفي ٤ أشخاص.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان المقشر والمقطع إلى مكعبات.
- ½ كوب من زيت الزيتون.
- فصان من الثوم المدقوق.
- مسحوق الفلفل الأسود.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.
- ٣ أرغفة من الخبز العربي.
- بياض بيضة واحدة مخفوقة.
- ملعقتا طعام من حبوب الكمون.

الطريقة

١ ـ يحمّى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة

٢ ـ توضع قطع الباذنجان في مصفاة كبيرة فوق ماء غالٍ لمدة ٣٠ دقيقة.

٣ ـ يوضع زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على النار حتى يسخن.

٤ ـ تضاف مكعبات الباذنجان مع الثوم والفلفل الأسود والفلفل الحلو إلى مقلاة الزيت وتخفّف النار تحتها قليلاً.

٥ ـ يقلّب الباذنجان لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح طرياً. يقدم الخليط ساخناً مع الخبز العربي المحمّص.

٦ ـ الخبز العربي المحمّص: يشطر الرغيف إلى فلقتين ثم يمسح ببياض البيض، وتنثر حبوب الكمون فوقه ويحمص بالفرن لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح ذهبياً. يقطع الخبز إلى قطع عدة قبل تقديمه.

ملاحظة: غالباً ما تستعمل حبوب الكمون في الطبخ المغربي لأن له رائحة عطرة ونكهة حادة مشابهة للكرويا بل أقوى منها. ويمكن استعمال الكمون مطحوناً أو بدون طحن لإعطاء نكهة لذيذة للحم الضأن المطبوخ أو المشوي.

تنبيه: طبخ مكعبات الباذنجان قبل قليها يخفض من كمية زيت الزيتون الضروري للقلي، إلى حوالى ربع كوب فقط. من ناحية أخرى من الضروري تمليح الباذنجان الذي له قشرة قاسية لنزع كل العصارات المرة منه. لكن الباذنجان الصغير والطري لا يحتاج إلى تمليح.

توضع مكعبات الباذنجان في مصفاة فوق قدر مليئة بالماء المغلي لمدة ٣٠ دقيقة


تضاف قطع الباذنجان مع الثوم والفلفل الأسود والفلفل الحلو إلى مقلاة سخن فيها الزيت


يحرك خليط الباذنجان لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح طرياً


يمسح بياض البيض على أرغفة الخبز العربي ثم تنثر عليه حبوب الكمون ويحمص الخبز بالفرن

لفائف السيجار المغربي

تحضير هذا الطبق يحتاج إلى بعض العناية

يعدّ هذا الطبق عادة في الحفلات

الوقت اللازم لتحضير المقادير ٤٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ ٢٥ – ٣٠ دقيقة. الكمية تكفي ٢٠ شخصاً وذلك في صالحة الحفلات.

المقادير

- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.
- ½ كوب من زيت الزيتون.
- ٧٥٠ غراماً من لحم البقر او الغنم «الهبرة»، والمفروم ناعماً.
- ٢ ملعقتان صغيرتان من مسحوق القرفة.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق البهار.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.
- مسحوق الفلفل الأسود.
- ½ كوب من البقدونس المفروم.
- خمس بيضات.
- ٥٠٠ غرام من رقائق الفايلو.
- ١٨٠ غراماً من الزبدة المذابة.

الطريقة

١. يحمّى الفرن إلى حرارة ١٥٠ درجة.

الحشو: يقلب البصل المفروم بزيت الزيتون على النار حتى يصبح البصل طرياً. يضاف اللحم المفروم ويقلب بالشوكة الكبيرة مع البصل حتى يختلط تماماً به. تضاف التوابل ويترك الخليط على النار من ١٠ إلى ١٥ دقيقة مع التحريك بملعقة خشبية كبيرة حتى يصبح اللحم متجانساً مع البصل. يضاف البقدونس المفروم ويحرك الخليط.

٢. يخفق البيض قليلاً في وعاء زجاجي ثم يصب فوق اللحم ويحرك الخليط على النار لما بين دقيقة ودقيقتين.

يحرك خليط البصل واللحم والتوابل حتى يصبح طرياً ومتجانساً ويضاف إليه البقدونس المفروم

يصب البيض المخفوق فوق خليط اللحم ويحرك حتى يصبح متماسكاً

٣. تضاف التوابل إلى الخليط حسب المذاق ويترك جانباً ليبرد.

٤. تقسم كل رقاقة فايلو إلى ثلاثة مستطيلات متساوية الحجم وتوضع الواحدة فوق الأخرى وتغطى بقطعة قماش رطبة.

٥. تمسح مستطيلات الفايلو بقليل من الزبدة المذابة.

٦. توضع ملعقة صغيرة من خليط اللحم أو الحشو على طرف رقاق الفايلو ثم تطوى أطراف الرقائق على الحشو ويدحرج المستطيل إلى لفافة تحشى بقية الرقاق في الطريقة نفسها.

٧. تصف لفائف السيجار جنباً إلى جنب على صينية مدهونة بالزيت.

تمسح اللفائف بالزبدة المذابة وتخبز بالفرن لمدة تتراوح بين ٢٥ و٣٠ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً وتقدم ساخنة.



تقطع رقائق الفايلو إلى ثلاثة مستطيلات متساوية الحجم وتصف الواحدة فوق الأخرى وتغطى بقطعة قماش



تطوى أطراف الرقائق على الحشو وتدحرج لتصبح لفافة مثل السيجارة

نخاعات على الطريقة المغربية

تحضيرها يحتاج إلى بعض العناية

تقدم باردة أو ساخنة

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة + ساعة نقع.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي أربعة أشخاص

المقادير

- ٤ نخاعات ضأن.
- خل أبيض.
- ٣ ثلاثة فصوص ثوم مدقوقة.
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون.
- علبة متوسطة من حبوب البندورة المقشرة المحفوظة.
- إضمامة صغيرة من البقدونس مفرومة ناعماً.
- إضمامة صغيرة من الكزبرة الخضراء مفرومة ناعماً.
- ملعقة صغيرة من البهار.
- رشة فلفل حرّيف.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون.
- ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض.
- قشرة صغيرة من كبيس الليمون مقطعة إلى شرائح (راجع ص ٤)

الطريقة

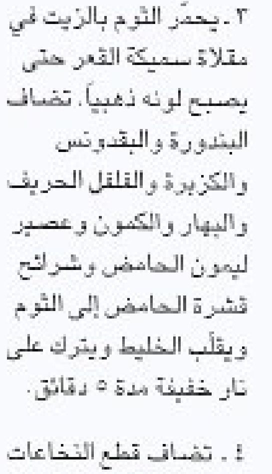
١ - تنقع النخاعات في الماء المضاف إليه ملعقتين صغيرتين من الخل لمدة ساعة واحدة.

٢ - ينزع الغشاء الرقيق عن النخاعات باستعمال سيخ خشبي وتغسل النخاعات بالماء البارد وتقطع إلى قطع كبيرة.

ينزع الغشاء الرقيق النخاعات باستعمال سيخ خشبي



تغسل النخاعات بالماء البارد ثم تقطع إلى قطع كبيرة



٣ - يحمّر الثوم بالزيت في مقلاة سميكة القعر حتى يصبح لونه ذهبياً. تضاف البندورة والبقدونس والكزبرة والفلفل الحريف والبهار والكمون وعصير ليمون الحامض وشرائح قشرة الحامض إلى الثوم ويقلّب الخليط ويترك على نار خفيفة مدة ٥ دقائق.

٤ - تضاف قطع النخاعات إلى الخليط وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق مع التقليب باستمرار وتقدم ساخنة.

تنبيه: الكزبرة الخضراء تستعمل دائماً في الطبخ المغربي خاصة في السلطات وتتبيلة السلطة. وتباع الكزبرة الخضراء عند بائعي الخضار وفي السوبرماركت.



تضاف البندورة والتوابل والبقدونس وعصير الحامض وقطع قشرة الحامضة المحفوظة إلى الثوم المحمر بالزيت



تضاف قطع النخاعات إلى خليط البندورة والتوابل والبقدونس وتترك على النار لمدة ١٠ دقائق مع تقليب النخاعات من وقت لآخر

يحمر البصل والثوم بالزيت والزبدة لمدة ٣٠ دقيقة



تضاف القرفة والفلفل والكمون والكزبرة إلى الخليط ويترك على النار بعض الدقائق

الخضار والسلطة والخبز

إن طعم هذه المنوّعات المختلفة من الخضار البسيطة يوازي شكلها جودة ويمكن تقديمها وحدها إلى جانب الطبق الرئيسي

سلطة العدس والأرز الدافئة

تحضير هذا الطبق يحتاج إلى بعض العناية

الوقت اللازم لتحضير المقادير ١٥ دقيقة

الوقت اللازم للطبخ: ٣٠ دقيقة.

الكمية تكفي ستة أشخاص.

المقادير

- كوب من العدس الأسمر.
- كوب من الأرز البسمتي.
- ٤ بصلات مفرومة إلى شرائح.
- ٤ فصوص ثوم مدقوقة.
- كوب زيت زيتون.
- ٥٠ غراماً من الزبدة.
- ٢ ملعقتان صغيرتان من مسحوق القرفة.
- ٢ ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفلفل الحلو.
- ٢ ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكمون.
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الكزبرة الناعمة.
- ٣ قرون من البصل الأخضر المفرومة.
- مسحوق الفلفل الأسود.

الطريقة

١ - يسلق العدس والأرز في الماء كل على حدة حتى يصبحا طريان. يصفى العدس ويصفى الأرز من الماء.

٢ - يحمّر البصل والثوم في الزيت والزبدة لمدة ٣٠ دقيقة على نار هادئة مع التحريك حتى يصبح البصل طرياً.

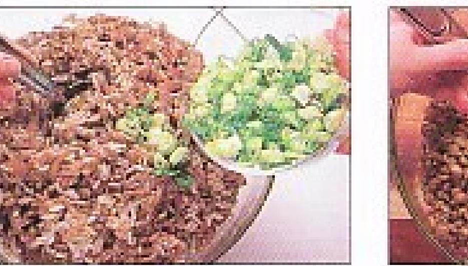
٣ - تضاف التوابل إلى الخليط ويترك على النار لمدة دقائق.

٤ - يضاف الأرز المصفى والعدس إلى البصل، ثم يضاف البصل الأخضر فوقه ويخلط مجدداً ويقلب على النار. يضاف الفلفل الأسود حسب الذوق ويقدم ساخناً.

تنبيه: لا يستعمل العدس الأحمر لأنه يذوب بسرعة ويفقد شكله. من غير الضروري نقع العدس قبل طبخه بل يغسل جيداً فقط.



يضاف البصل الأخضر المفروم إلى العدس والأرز ويحرك الخليط. يضاف الفلفل الأسود حسب الطلب



يخلط الأرز المصفى والعدس إلى خليط البصل والتوابل

كوسكس بالخضار

طبق مدهش يحتاج تحضيره إلى بعض العناية

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٤٠ دقيقة + النقع خلال الليل

الوقت اللازم للطبخ: ساعتان

الكمية تكفي ٦ أشخاص

المقادير

- ٢ كوبان من الحمص.
- $\frac{1}{2}$ كوب من الزيت النباتي.
- بصلة واحدة مفرومة ناعماً.
- عود قرفة صغير.
- ٢٠٠ غرام من الباذنجان المقطع إلى مكعبات.
- ٣ جزرات متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح صغيرة.
- ٣ حبات بطاطا متوسطة الحجم مقطعة إلى مكعبات صغيرة «سنتيمتر واحد».
- ١٥٠ غراماً من اليقطين المقطع إلى مكعبات صغيرة «سنتيمتر واحد».
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من البهار
- ٣ ملاعق صغيرة من الهريسة «أو حسب الطلب» (راجعي صفحة ٨).
- ٢ كوبان من الماء المغلي.
- ١٠٠ غرام من اللوبياء الخضراء المقطعة إلى شرائح.
- ٢ حبتا كوسا مقطعتان إلى شرائح «سنتيمتر واحد».
- حبة بندورة حمراء متوسطة الحجم مقطعة إلى ثماني قطع.
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم.
- ملعقة طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة.
- مسحوق فلفل أسود.

مقادير الكوسكس

- كوب واحد من الكوسكس
- $\frac{3}{4}$ كوب من الماء المغلي
- ٢ ملعقتان صغيرتان من الزبدة.

الطريقة

١ . يغمر الحمص بالماء البارد وينقع ليلة كاملة. يصفى الحمص ويغسل جيداً ويوضع في قدر كبيرة ويغمر بالماء وتوضع القدر على النار. بعد أن يغلي الحمص تخفف النار ويترك ساعة ونصف ساعة على النار الخفيفة.

٢ . يحمر البصل بالزيت في مقلاة سميكة القعر. يضاف عود القرفة إلى البصل ويترك على النار حتى يصبح طرياً.

٣ . يضاف الباذنجان والجزر والبطاطا وتغطى المقلاة وتترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق، ويحرك الخليط من وقت لآخر بملعقة خشبية.

٤ . يضاف اليقطين والبهار والهريسة إلى الخليط ثم يضاف الماء المغلي والحمص واللوبيا والكوسا إلى الخليط. قبل تقديم الطبق تضاف قطع البندورة.

٥ . يترك الخليط على النار بعد تغطية القدر لمدة ١٥ دقيقة أخرى. يزين بالبقدونس والكزبرة ويقدم.

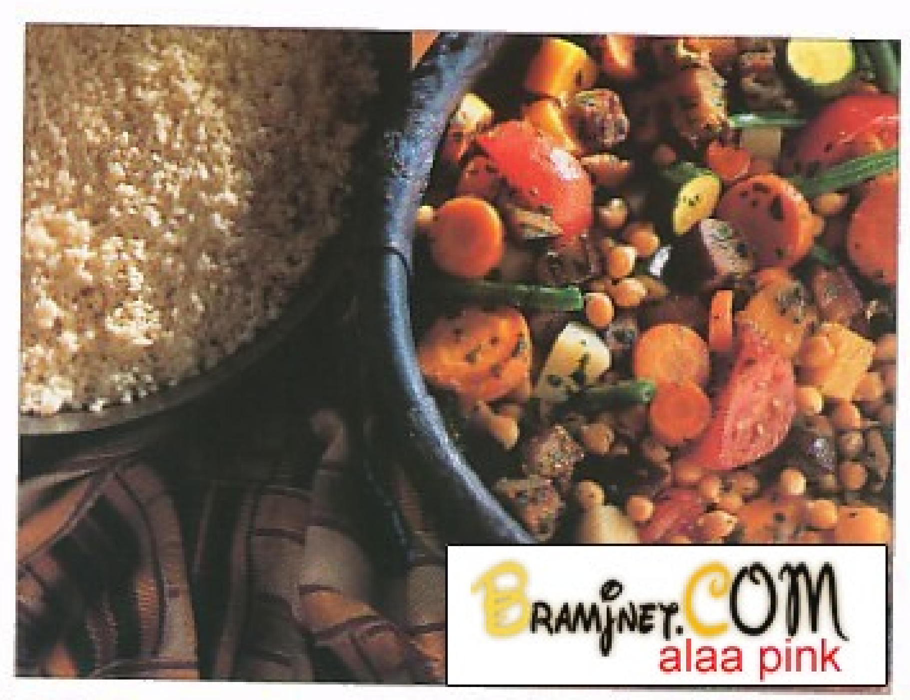
٦ . الكوسكس: يضاف الماء المغلي إلى الكوسكس.

٧ . تضاف الزبدة المذابة إلى الكوسكس. يخلط ويترك لمدة ١٠ دقائق.

٨ . يوضع الكوسكوس في الطبقة العليا لقدر الكوسكس ويغطى ويترك فوق بخار الخضار على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق ثم يقدم مع الخضار.

ملاحظة: اسم الكوسكس ينطبق على السميد النيئ والسميد المطبوخ.

تنبيه: ليس من الضروري تمليح الباذنجان قبل طبخه إذا كان من النوع الصغير الطازج




يضاف الباذنجان والجزر والطماطا وعود القرفة إلى البصل


يضاف اليقطين والبهار والهريسة ويصب فوقها الماء المغلي

يضاف الحمص واللوبيا والكوسا والبندورة ويترك الخليط على النار الخفيفة مدة ١٥ دقيقة



تضاف الكزبرة إلى الكوسكس وتخلط بالشوكة ويترك لمدة ١٠ دقائق قبل وضعه فوق الخضار

لوبياء خضراء بالتوابل

سهلة التحضير

المقادير

- ٧٥٠ غراماً من اللوبياء الخضراء.
- ¼ كوب من الزيت النباتي.
- ٢ فصان من الثوم المدقوق.
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.
- ٦ حبات بندورة حمراء مقشرة ومفرومة.
- قرن فلفل أحمر حرّيف صغير مفروم ناعماً.
- ⅔ كوب من الماء الساخن.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٠ دقيقة

الوقت اللازم للطبخ: ٢٥ – ٣٠ دقيقة.

الوجبة تكفي ٤ أشخاص

الطريقة

١. تغسل اللوبياء وتصفى جيداً فوق ورق خاص ثم تقص أطرافها.

٢. يوضع الزيت في مقلاة كبيرة ويضاف إليه الثوم والبصل ويترك على النار حتى يصبح لونه ذهبياً. تضاف البندورة والفلفل الحريف إلى البصل ويحرك ويترك دقيقتين على النار. تضاف اللوبياء ويحرك الخليط على نار قوية لمدة ٢ دقائق.

٣. يضاف الماء الساخن ويترك الخليط على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو حتى تصبح اللوبياء طرية. لا تترك على النار لمدة طويلة.

يقدم الطبق ساخناً.

تنبيه: يسمى البصل الأحمر في المغرب البصل الإسباني وهو منعش وحلو المذاق ويستعمل في السلطات. في بعض الدكاكين التي تبيع الخضار من الممكن شراء لوبياء خضراء من الحجم الصغير معلبة ٢٥٠غ.



تغسل اللوبياء جيداً وتصفى وتقص أطرافها



يحمر البصل والثوم حتى يصبح لونهما ذهبياً وتضاف البندورة والفلفل الحريف ويخلط جيداً



تضاف اللوبياء إلى خليط البندورة والبصل وتترك على نار قوية مع التحريك



يضاف الماء الساخن ويترك الخليط على النار لمدة ١٠ دقائق ويقدم

طاجن الخضار

تحضير هذا الطبق يحتاج إلى بعض العناية.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٣٠ دقيقة

الكمية تكفي ٤ أشخاص.

المقادير

- ٤ حبات بطاطا كبيرة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات سماكة الواحد منها ٢ سنتيمتر.
- ٢ حبتا لفت متوسطتا الحجم مقشرتان ومقطعتان بحجم البطاطا نفسه.
- ٣ جزرات متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة إلى عيدان بحجم ٢,٥ سنتيمتر.
- ٤ حبات كوسا متوسطة الحجم مقطعة إلى قطع صغيرة بحجم قطع البطاطا.
- ٣ عروق كرفس تقطع إلى قطع صغيرة «سنتيمتر ونصف».
- بصلة كبيرة مقطعة إلى مكعبات «سنتيمتر ونصف».
- ليتر ماء.
- ٦ فصوص من الثوم
- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.
- قرن فلفل حرّيف صغير مفروم.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون.
- ٢ ملعقتان صغيرتان من البقدونس المفروم ناعماً.
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.

الطريقة

١ . تفرم البطاطا واللفت والجزر والكوسا والكرفس والبصل.

٢ . يوضع الماء في قدر كبيرة سميكة القعر على النار حتى




يغلي.

٣ . تضاف جميع الخضار المفرومة مع الثوم إلى الماء المغلي وتترك على النار لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى تصبح الخضار طرية.

٤ . يوضع الزيت في مقلاة ويضاف إليه الفلفل الحريف والكمون والبقدونس والبصل المفروم ويترك على نار معتدلة لمدة ٥ دقائق.

٥ . يضاف خليط البصل إلى الخضار ويترك الخليط على النار لمدة ١٠ دقائق حتى يخف مرق الخضار ويذبل البصل.

يقدم الطبق ساخناً.

ملاحظة: لأن الكوسا ينضج بسرعة أكثر من سائر الخضار يمكن رفعه من القدر بعد ٨ دقائق بملعقة كثيرة الثقوب، ثم يضاف الكوسا إلى القدر قبل تقديم الطبق بدقيقة.

تفرم البطاطا واللفت والجزر والكوسا والكرفس والبصل.



تضاف الخضار وفصوص الثوم إلى الماء المغلي وتترك على النار حتى تصبح طرية.



يترك خليط البصل المفروم والكمون والفلفل الحريف على نار معتدلة لمدة ٥ دقائق.



يضاف خليط البصل إلى الخضار ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق.

سلطة الجزر المبشور

سهلة التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة

الوقت اللازم للطبخ: لا لزوم لأي طبخ

الكمية تكفي ٦ أشخاص

المقادير

- ١٠ جزرات كبيرة.
- ٢ حبتا خيار صغيرتان.
- ١٠٠ غرام زبيب.
- ملعقة طعام من عصير ليمون الحامض.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.
- ملعقة طعام من العسل.
- ⅓ إلى ½ كوب زيت الزيتون.
- فلفل أسود.
- ½ كوب من اللوز المقشر والمفلوق.

الطريقة

١. يقشر الجزر ويبشر ثم يوضع مع قطع الخيار في طبق. يضاف الزبيب ويخلط.

٢. يخلط عصير ليمون الحامض ومسحوق الزنجبيل والقرفة والعسل وزيت الزيتون والفلفل في مرطبان زجاجي صغير مقفل. يهز المرطبان لكي يمتزج الخليط جيداً.

٣. يوضع اللوز المقشر في مقلاة صغيرة ويحمص على نار خفيفة حتى يصبح لونه ذهبياً.

٤. يُضاف مزيج الحامض والزيت إلى السلطة وتخلط ثم تزين باللوز المحمص وتقدم.

تنبيه: لتحسين مظهر الزبيب ينقع في الماء لمدة ١٠ دقائق حتى ينتفخ.



يقشر الجزر ويبشر ثم يخلط بالخيار المقطع أو الزبيب



يحمص اللوز المقشر في مقلاة على نار خفيفة حتى يصبح لونه ذهبياً



تضاف التتبيلة إلى الجزر والخيار وتخلط جيداً



ينثر اللوز المقشر فوق الجزر والخيار المتبل ويقدم الطبق

سلطة الخيار بالنعناع

سهلة التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: لا لزوم للطبخ

الكمية تكفي ستة أشخاص.

المقادير

- ٥ خيارات
- $\frac{1}{4}$ كوب نعناع أخضر مفروم ناعماً.
- ملعقة طعام من عصير ليمون الحامض.
- $\frac{1}{2}$ كوب من الزيت النباتي.
- ملعقة صغيرة من ماء الزهر.
- فلفل أسود.
- شرائح قشر برتقال.

الطريقة

١ ـ يقشر الخيار ثم يقطع إلى شرائح ويوضع في طبق كبير ويضاف إليه النعناع المفروم.

٢ ـ يخلط عصير الحامض والزيت النباتي وماء الزهر والفلفل الأسود في مرطبان صغير يغطى ويهز جيداً حتى يتجانس المزيج.

٣ ـ تضاف التتبيلة إلى الخيار والنعناع وتحرك جيداً.

٤ ـ ينزع اللب من قشرة البرتقالة ثم تفرم القشرة إلى شرائح رقيقة وتوضع في الماء المغلي لمدة دقيقة ثم تصفى من الماء. تزين السلطة بشرائح قشر البرتقال وتقدم.



يقشر الخيار ويقطع إلى شرائح ويوضع في وعاء.



يضاف النعناع المفروم إلى الخيار وتخلط التتبيلة في وعاء آخر.



تضاف التتبيلة إلى الخيار والنعناع وتحرك جيداً ليتجانس الخليط.



ينزع اللب من قشرة البرتقالة ويقطع إلى شرائح رقيقة وتنقع في ماء غالٍ.

سلطة الفليفلة الخضراء مع البندورة

سهلة التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير
١٥ دقيقة

الوقت اللازم للطبخ ١٠ دقائق

الكمية تكفي ستة أشخاص

المقادير

٣ فليفلات خضراء كبيرة.

٣ حبات بندورة حمراء، متوسطة الحجم تقشر وتنزع بذورها.

تتبيلة السلطة.

ملعقة طعام من الخل.

مسحوق فلفل أسود.

½ ملعقة صغيرة من السكر.

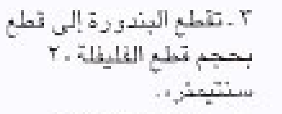
فص ثوم مدقوق.

½ كوب من زيت الزيتون.

الطريقة

١ - تقطع الفليفلات إلى نصفين وتنزع بذورها ثم تشوى حتى تنفصل قشرتها الخارجية الشفافة عنها.

٢ - تترك الفليفلة لتبرد ثم ينزع الغشاء الخارجي عنها وتقطع إلى قطع صغيرة ٢،٠ سنتيمتر.



٣ - تقطع البندورة إلى قطع بحجم قطع الفليفلة ٢،٠ سنتيمتر.

٤ - يخلط قطع الفليفلة مع قطع البندورة في طبع زجاجي.

٥ - التتبيلة: يخلط الخل بالفلفل الأسود والسكر والثوم وزيت الزيتون.

٦ - تصب التتبيلة فوق الفليفلة والبندورة وتترك لمدة ١٠ دقائق وتقدم السلطة.

ملاحظة: الثوم الذي يزرع في المغرب صغير الحجم وقشرته حمراء وطعمه أكثر حلاوة من الثوم الذي يزرع في أماكن أخرى.

تقطع الفليفلة إلى نصفين وتنزع بذورها وتشوى وتترك لتبرد وتنفصل قشرتها الخارجية الشفافة عنها





تقطع الفليفلة والبندورة إلى مربعات ٢ سنتيمتر.



تخلط قطع البندورة بقطع الفليفلة وفي وعاء آخر يخلط الخل والفلفل الأسود والسكر والثوم وزيت الزيتون



تصب التتبيلة على البندورة والفليفلة وتترك لمدة ١٠ دقائق قبل تقديمها حتى تتشرب نكهة التتبيلة

سلطة البرتقال

سلطة فواكه منعشة وسهلة التحضير

المقادير

- ٦ برتقالات.
- ٨ حبات تمر مقطعة.
- $\frac{1}{4}$ كوب من اللوز المقشر المفلوق.
- ماء الزهر.
- ملعقة طعام من النعناع.
- مسحوق القرفة.

الطريقة

١ - تقشر البرتقالات وينزع اللب ثم تقطع إلى شرائح.

٢ - توضع شرائح البرتقال في طبق ويضاف إليها قطع التمر وشرائح اللوز وماء الزهر.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٠ دقيقة

الوقت اللازم للطبخ: لا لزوم للطبخ

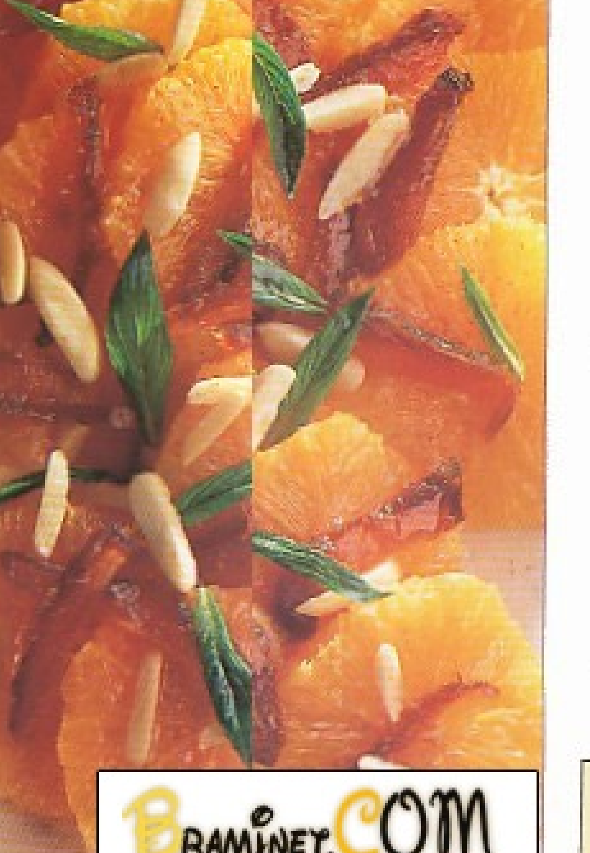
الكمية تكفي ٦ أشخاص

٣ - ينثر القليل من أوراق النعناع الأخضر والقرفة وتقدم.

سلطة البرتقال تقدم مع لحم البط البارد.

ملاحظة: لتقشير اللوز يوضع في وعاء زجاجي صغير ويغمر بالماء الغالي لمدة دقيقة واحدة. تصفى حبوب اللوز وينزع القشر بسهولة ثم يفرم طولياً إلى شرائح.

تنبيه: ماء الزهر متوافر في الصيدليات والسوبرماركت ومحلات بيع الأغذية.



تغسل البرتقالات وتقشر ثم ينزع اللب



تقطع البرتقالات إلى شرائح متساوية وتوضع في طبق



يضاف القليل من ماء الزهر لإعطاء نكهة للسلطة ثم ينثر مسحوق القرفة وأوراق النعناع الأخضر فوق السلطة



تخلط شرائح التمر مع شرائح البرتقال وتنثر عليهما شرائح اللوز المقشر

خبز مغربي

(٦٤ خبز قمح)

طبق صعب التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٦٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٢ دقيقة

الكمية ١٢ رغيفاً.

المقادير

- **$2\frac{1}{2}$ كوب من دقيق القمح.**
- **ملعقة صغيرة من السكر.**
- **ملعقة صغيرة من الملح.**
- **٧ غرامات من حبوب الخميرة الجافة.**
- **$1\frac{1}{4}$ كوب من الماء الفاتر.**
- **$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.**
- **$\frac{1}{2}$ كوب من دقيق الذرة.**
- **ملعقة طعام زيت.**
- **بيضة مخفوقة.**
- **٢ ملعقتا طعام من حبوب السمسم.**

الطريقة

١. يحمّى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة. يخلط نصف كوب من الدقيق والسكر والملح والخميرة والماء جيداً في وعاء ويترك جانباً حتى ينتفخ.

٢. تنخل بقية الدقيق والفلفل الحلو ودقيق الذرة في وعاء ويضاف إليها الزيت ثم يضاف مزيج الخميرة ويعجن جيداً حتى يتماسك. يغطى العجين ويترك في مكان دافىء مدة ٢٠ دقيقة.

٤. يقسم العجين إلى ١٦ قطعة وتدحرج القطع ثم ترق إلى أرغفة.

٥. تصف الأرغفة على صينية مدهونة بالزيت، ثم تمسح بفرشاة خاصة بالبيض المخفوق. ينثر السمسم على الأرغفة وتترك جانباً حتى تختمر وتنتفخ، ثم تخبز بالفرن الحار لمدة ١٤ دقيقة.

يضاف مزيج الخميرة إلى مزيج الزيت والدقيق والفلفل الحلو.





يخلط مزيج الخميرة والزيت ويعجن جيداً حتى يتماسك ويترك في مكان دافئ.

يقطع العجين إلى ١٦ قطعة وتدحرج القطع ثم ترق إلى أرغفة





تمسح الأرغفة بفرشاة خاصة بالبيض المخفوق وينثر السمسم عليها وتخبز بالفرن





تمسح السمكة بالملح ثم تثقب مرات عدة بالشوكة من جانبيها وتوضع في طبق



تضاف البندورة وصلصة البندورة والبقدونس أو الكزبرة إلى خليط البصل ويحرك

يسكب ما تبقى من صلصة التوابل على السمكة لتغطيها كلياً





تنثر شرائح اللوز المقشر على السمكة ويغطى الطبق بورق ألنيوم.

المأكولات البحرية

الساحل المغربي مليء بأنواع المأكولات البحرية والسمك خاصة.

يتبّل السمك قبل طبخه للحصول على نكهة كاملة والنتيجة تستحق الانتظار.

طبق غنيّ بالتوابل والفلفل الحرّيف

سمكة مشوية بالفرن

تحضيرها يحتاج إلى بعض العناية

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٠ دقيقة + ساعتين نقع.

الوقت اللازم للطبخ: ٤٥ دقيقة.

الكمية تكفي ما بين ٤ و٦ أشخاص.

المقادير

- سمكة كاملة وزنها كيلوغرام ونصف.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ٢ ملعقتا طعام من عصير ليمون الحامض.
- ٢ بصلتان مفرومتان إلى شرائح.
- ٣ فصوص ثوم مدقوقة.
- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.
- فليفلة واحدة خضراء تنزع بذورها وتقطع إلى شرائح.
- فليفلة حمراء واحدة تنزع بذورها وتقطع إلى شرائح.
- قرن واحد أو قرنين من الفلفل الحريف تنزع بذورها وتقطع إلى شرائح رقيقة.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم (عقدة صفراء).
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري.
- ٥ إلى ٦ حبات بندورة صغيرة مفرومة.
- ٢ ملعقتا طعام من صلصة البندورة.
- ٢ ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة أو البقدونس المفروم.
- ٨٠ غراماً من اللوز المقشر والمقطع إلى شرائح والمحمص.
- ليمونة حامضة تقطع إلى قطع.

الطريقة

١ - يحمّى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة. تمسح السمكة بالملح ثم تثقب مرات عدة بالشوكة من جانبيها. توضع السمكة في طبق ويعصر عليها عصير الحامض وتترك لمدة ساعتين.

٢ - يحمر البصل والثوم في زيت الزيتون حتى يذبل البصل. تضاف إلى البصل قطع الفليفلة الخضراء والحمراء والفلفل الحرّيف والتوابل ومسحوق الكاري. يترك الخليط على النار الخفيفة لعدة دقائق. تضاف البندورة وصلصة البندورة والكزبرة المفرومة أو البقدونس المفروم إلى الخليط ويحرك.

٣ - ينثر نصف عدد شرائح اللوز المقشر في طبق خاص بالفرن. توضع نصف كمية الصلصة في الطبق وتوضع السمكة فوقها مع مرقها. يضاف بقية المرق إلى السمكة تنثر بقية اللوز فوق السمكة وتغطى بورق الألنيوم.

٤ - تخبز السمكة مدة ٣٠ دقيقة ثم ينزع الغطاء عنها وتترك في الفرن لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة أخرى حتى يصبح لحم السمكة جامداً. تقدم السمكة حالاً مزينة بقطع الحامض.

تنبيه: يمكن حفظ البقدونس بشكل ناجح في الثلاجة بعد وضع الإضمامة في كوب فيه قليل من الماء.

سمك مغربي مع صلصة البندورة

تحضير الطبق يحتاج إلى بعض العناية

الوقت اللازم لتحضير المقادير ٢٠ دقيقة + ٢ ساعات نقع.

الوقت اللازم للطبخ: ٥ - ١٠ دقائق.

الكمية تكفي ٦ أشخاص.

المقادير

- ٧٥٠ غراماً من فيليه السمك الأبيض المنزوع الجلد.
- بصلة متوسطة الحجم مقشرة ومفرومة ناعماً.
- فص ثوم مدقوق.
- ٢ ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة.
- ½ كوب من البقدونس المفروم.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحريف.
- ½ كوب من زيت الزتون.
- ٢ ملعقتا طعام من عصير ليمون حامض.

صلصة البندورة:

- ٤ حبات بندورة حمراء تنزع بذورها وتفرم.
- ٢ قرنان صغيران من الفلفل الحريف منزوعة بذورها ومفرومة ناعماً.
- ٤ قرون من البصل الأخضر المفروم.
- ½ إضمامة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً.
- ½ نصف كوب من زيت الزيتون.
- مسحوق الفلفل الأسود.
- عصير ليمون الحامض.
- بصلة مفرومة ناعماً.

الطريقة

١ ـ تقطع فيليه السمك إلى مكعبات (٢+٢ سنتيمتر). يخلط البصل والثوم والكزبرة والبقدونس والفلفل الحلو الحريف وزيت الزيتون وعصير الحامض. يصب الخليط فوق مكعبات فيليه السمك ويخلط الخليط جيداً ويترك ساعتين في الثلاجة أو ينقع أثناء الليل.

٢ ـ تشك مكعبات السمك في أسياخ وتشوى على الفحم مع التقليب حتى يصبح لونها ذهبياً.

٣ ـ تخلط قطع البندورة مع قطع الفلفل الحريف والبصل الأخضر والكزبرة في وعاء ثم يضاف إليها زيت الزيتون والفلفل الأسود.

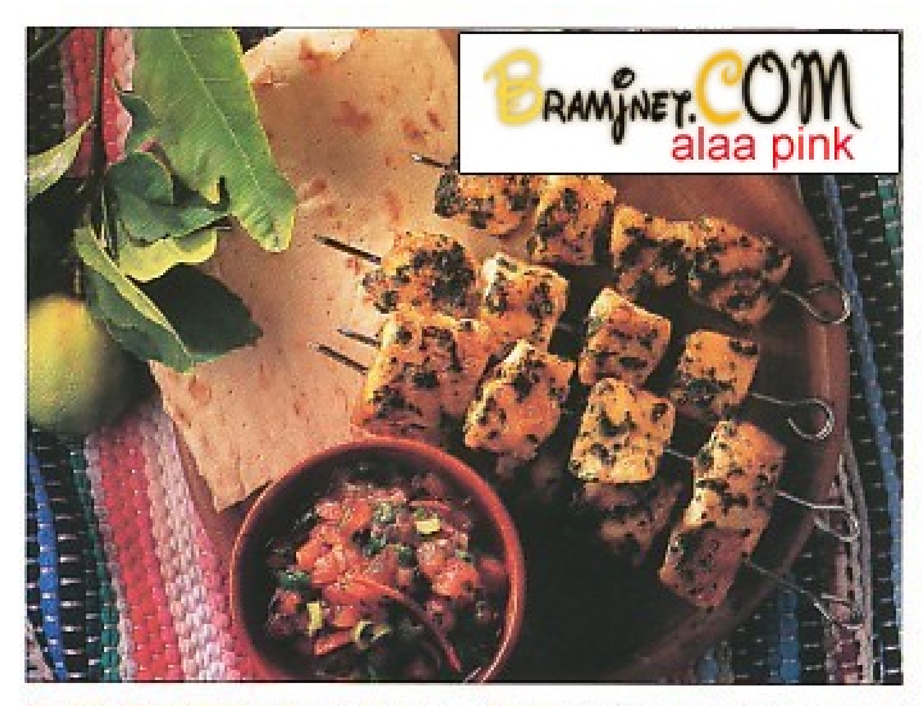
٤ ـ يضاف عصير الليمون الحامض والبصل إلى خليط البندورة.

٥ ـ تترك التتبيلة أو صلصة البندورة جانباً في الثلاجة لمدة ساعتين قبل تقديمها.

ملاحظة: يجب شيُ قطع السمك على الفحم بدلاً من خبزه في الفرن. صلصة البندورة أو التتبيلة المحضّرة هنا هي أفضل صلصة سريعة تقدم مع السمكة المشوية أو المقلية.

يجب أن تصفى صلصة البندورة حتى تتخلص من مائها الفائض قبل استعمالها.

تنبيه: زيت الزيتون الوارد في النص هو الذي يستخرج من أول عصرة للزيتون.





يضاف خليط البصل إلى قطع السمك ويخلط بها جيداً وتترك كذلك لمدة ساعتين أو أثناء الليل



تشك قطع السمك المنقوعة بالتوابل في أسياخ معدنية



تشوى قطع السمك إما في الفرن أو على الفحم مع التقليب حتى يصبح لونها ذهبياً



تخلط مواد صلصة البندورة جيداً وتوضع في الثلاجة لمدة ساعة واحدة قبل تقديمها

سمك مع تمر على الطريقة المغربية

طبق سهل التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير ٢٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٥ دقيقة

الكمية تكفي شخصين.

المقادير

- سمكتان من نوع التروت متوسطتا الحجم.
- كوب من التمر المفروم.
- ¼ كوب من الأرز المطبوخ.
- بصلة مفرومة ناعماً.
- ¼ كوب من اللوز المفروم.
- ٢ ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.
- ٣٠ غراماً من الزبدة الذائبة.
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.
- ملعقة صغيرة من السكر.
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة.

الطريقة

١. يحمّى الفرن إلى حرارة ١٦٠ درجة.

تنظف السمكتان وتغسلان بالماء وتصفيان فوق ورق خاص.

٢. يخلط التمر المفروم والأرز المطبوخ والبصل المفروم واللوز المفروم والكزبرة المفرومة والقرفة في وعاء.

٣. تحشى السمكة بخليط الحشو ويقفل بطن السمكة بسيخ صغير ثم توضع السمكتان في صينية الفرن.

٤. تمسح السمكتان بالزبدة وينثر عليها الفلفل الأسود والزنجبيل والسكر. تخبز السمكتان في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح لونهما ذهبياً. تنثر القرفة على السمكتين قبل تقديمهما.

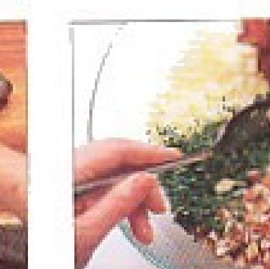
تنبيه: القرفة هي عيدان تابل بني أحمر قاتم ذي نكهة حلوة، حرّيفة يستخرج من قشرة شجرة استوائية.

وعندما تطحن القشرة تفرز زيتاً عطرياً. ونكهة مسحوق القرفة إذا ما استعمل باعتدال تضيف مذاقاً لذيذاً للسمك ولصلصة السمك. وإذا خلط مسحوق القرفة بالفلفل الأسود والزنجبيل وكبش القرنفل وجوزة الطيب فإن هذا الخليط هو تتبيلة ممتازة للحوم.

تحفظ التوابل في مراطبين محكمة الإغلاق.



ينظف سمك التروت ويغسل بالماء البارد. يفرم التمر والبصل واللوز والكزبرة والقرفة





يخلط التمر والأرز والبصل واللوز والكزبرة والقرفة حتى تتجانس جيداً



تضاف التتبيلة بالملعقة إلى بطن السمكتين وتقفل الفتحة بسيخ



تمسح السمكتان بطرشاة خاصة بالزبدة وينثر عليها مزيج السكر والفلفل الأسود ومسحوق الزنجبيل



يضاف قشر الحامض المخروط وعصير الحامض والزيتون الأخضر ويترك الخليط على النار دون غطاء لمدة ٤٠ دقيقة

تضاف الكزبرة ومرق الدجاج إلى خليط قطع الدجاج والبصل والفليفلة الحمراء وتخلط جيداً.

أطباق الدجاج المغربي

تعتبر القرفة والكزبرة والكمون بعضاً من التوابل والنكهات الغنيّة التي تستعمل في هذه الأطباق العطرة واللذيذة الطعم.

الدجاج بالزيتون

يقدم مع الأرز

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ + ساعة نقع

الوقت اللازم للطبخ: ٤٠ دقيقة

الكمية تكفي ستة ٦ أشخاص

المقادير

- ١٢ قطعة دجاج.
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- ¼ كوب من زيت الزيتون.
- ٢ بصلتان مفرومتان.
- فليفلة حمراء مقطعة.
- ½ كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة.
- ½ ١ كوب من مرق الدجاج.
- ٤ شرائح من قشر الحامض المحفوظ (راجع ص ٤).
- ٢ ملعقتا طعام من عصير ليمون الحامض.
- كوب زيتون أخضر.

الطريقة

١. تخلط قطع الدجاج بالتوابل في وعاء مغطى وتترك لمدة ساعة واحدة. تسخن ملعقتا طعام من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة. يحمر الدجاج بالزيت وتوضع قطع الدجاج في قدر كبيرة أخرى.

٢. تضاف بقية الزيت إلى القدر ويحمر البصل المفروم وقطع الفليفلة الحمراء لمدة ٥ دقائق على نار خفيفة مع التحريك باستمرار. يضاف الخليط إلى قطع الدجاج.

٣. تضاف الكزبرة المفرومة ومرق الدجاج وشرائح قشرة الحامض وعصير الحامض والزيتون إلى قطع الدجاج.

٤. تغطى القدر وتترك على النار الخفيفة مدة ٤٠ دقيقة أو حتى تصبح قطع الدجاج طرية.

ملاحظة: يمكن تكثيف مرق الدجاج بإضافة الكورن فلاور إليها «دقيق الذرة».



تحرك قطع الدجاج على النار حتى يصبح لونها ذهبياً.



يضاف الزيت إلى القدر ويقلى البصل والفليفلة على النار الخفيفة

الدجاج المشحو بالبقدونس

تحضير الطبق يحتاج إلى بعض العناية

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة + ٢٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ساعة ونصف.

الكمية تكفي ما بين ٦ و٨ أشخاص.

المقادير

كيلوغرام من البندورة الحمراء المقشرة والمنزوعة بذورها ومفرومة إلى قطع صغيرة.

إضمامة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً.

٢ قضيبان من الكرفس مفرومان ناعماً.

قشرة حامضة واحدة من الحامض المحفوظ مفرومة ناعماً (راجع ص ٤).

مسحوق فلفل أسود.

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحرّيف.

٢ دجاجتان وزن الواحدة منهما

$1\frac{1}{2}$ كيلو غرام

١٥ غراماً من الزبدة.

٢ كوبان من الماء.

٣٠ غراماً من الزبدة المذابة.

مسحوق الكمون.

ملح بحري.

الطريقة

١ - يحمّى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة. تخلط البندورة المفرومة مع البقدونس والكرفس وقشرة الحامض ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ومسحوق الفلفل الحرّيف.

٢ - تحشى الدجاجتان بصلصة البقدونس وتضاف نصف كمية الزبدة إلى كل دجاجة.

٣ - تحضر صينية من طبقتين يوضع الماء في الطبقة السفلى ويوضع الدجاج في المصفاة في الطبقة العليا. تمسح الدجاجتان بالزبدة المذابة وتغطى بورق المنيوم.

٤ - تخبز الدجاجتان في الفرن لمدة تتراوح بين ساعة وربع ساعة أو ساعة ونصف ساعة أو حتى تصبح طرية.

٥ - تقدم الدجاجتان حالاً مع مسحوق الكمون والملح البحري.

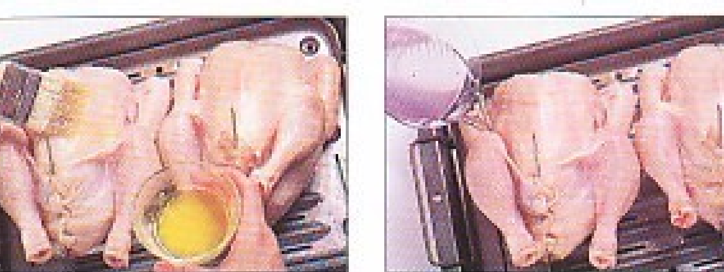
ملاحظة: البقدونس في المغرب يعرف بالبقدونس الأوروبي والإيطالي ويستعمل على نطاق واسع في المطبخ المغربي وهو متوافر بكثرة وأنصحك بتجنب استعمال البقدونس ذي الأوراق المجعّدة.

تنبيه: خلال أشهر الشتاء من الأفضل استعمال البندورة المعلبة وللحصول على ما يعادل كيلوغرام من البندورة الحمراء يمكن شراء علبتان من حبوب البندورة المعلبة وزن كل منها ٤٢٥ غراماً.

يقدم هذا الطبق بارداً أو ساخناً.

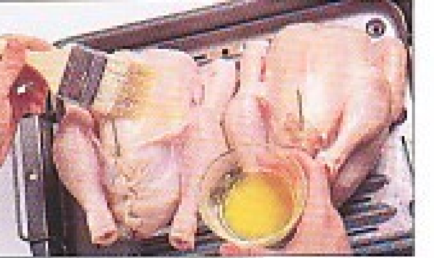
تخلط البندورة المفرومة والبقدونس المفروم والكرفس وقشر الحامض المحفوظ ثم يتبل بالفلفل الأسود والفلفل الحريف

تحشى الدجاجتان بصلصة البقدونس وتضاف إليها نصف كمية من الزبدة لكل دجاجة





تصف الدجاجتان في صينية الفرن العليا ويصب الماء في الطبقة السفلى للفرن



تمسح الدجاجتان بالزبدة المذابة وتغطى بورق المنيوم وتخبزان بالفرن وتقدمان للطعام بعد ساعة ونصف ساعة

دجاج مغربي

سهل التحضير ويقدم رطباً وعطراً منكهاً

الوقت اللازم لتحضير المقادير ٣٠ دقيقة - نقع ليلة كاملة

الوقت اللازم للطبخ ساعة ونصف

الكمية تكفي ٦ أشخاص

المقادير

- ١٢ قطعة دجاج.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون.
- مسحوق الفلفل الأسود.
- ٧٥٠ غراماً من البصل المقطع إلى شرائح.
- ١٠٠ غرام زبدة.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران أو مسحوق الكركم.
- ١٢٥ غراماً من الحمص المنقوع بالماء ليلة كاملة.
- ٣ أكواب مرق الدجاج.
- ½ كوب من البقدونس المفروم.
- ملعقة كبيرة من الصعتر الأخضر المفروم.
- ٢٥٠ غراماً من الأرز المفلفل.
- عصير ليمون الحامض.

الطريقة

١. تتبل قطع الدجاج بالفلفل الحلو والكمون ومسحوق الفلفل الأسود.

٢. تحمر قطع الدجاج بعد خلطها مع البصل والزبدة في قدر كبيرة سميكة القعر حتى يصبح لونها ذهبياً.

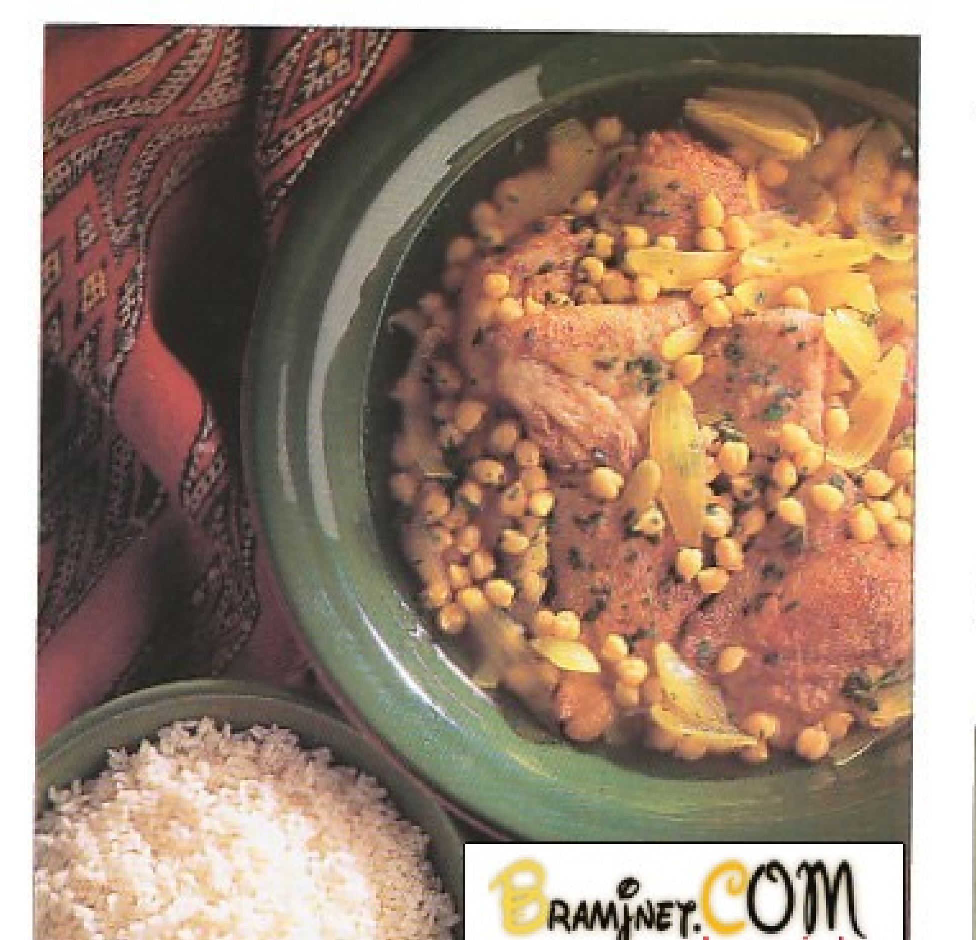
٣. يضاف مسحوق الزعفران والحمص ومرقة الدجاج ثم يترك الخليط على الخفيفة دون تغطية لمدة ساعة واحدة حتى يصبح لحم الدجاج طرياً.

٤. قبل تقديم الدجاج يضاف إليه البقدونس المفروم والصعتر.

٥. يوضع الأرز المفلفل في طبق التقديم ثم توضع قطع الدجاج فوقه وتصبّ فوقها مرقة الدجاج. يضاف عصير الحامض فوق الصلصة والدجاج ويقدم.

ملاحظة: الصعتر يعد أحد أكثر الأعشاب المستعملة في الطبخ. والنوع المستعمل في هذا الطبق له نكهة الليمون الحامض.

تنبيه: مسحوق الفلفل الحلو الذي له نكهة عطرية ولونه أحمر يستعمل لإضافة اللون والنكهة إلى الطاجن المغربية ويستعمل كتتبيلة للسلطة.



يتبل الدجاج بالفلفل الحلو والكمون والفلفل الأسود ويحمر مع البصل حتى يصبح لونه ذهبياً

يرش مسحوق الزعفران على الدجاج ويضاف الحمص



تضاف مرقة الدجاج إلى القدر التي تضم قطع الدجاج ويترك على النار الخفيفة



يضاف البقدونس المفروم والصعتر الأخضر المفروم إلى قطع الدجاج قبل التقديم

البسطيلا (فطيرة بالدجاج)

الطبق صعب التحضير ويحتاج إلى مهارة.

الوقت اللازم لتحضير المقادير ٤٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ساعتان وربع.

الكمية تكفي ٨ أشخاص.

المقادير

مقادير الحشو

- دجاجة واحدة وزنها ١,٦ كيلوغرام.
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً.
- إضمامة كبيرة من البقدونس المفروم.
- إضمامة من الكزبرة الخضراء المفرومة.
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم.
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران.
- ملعقتا طعام من الزيت النباتي.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.
- ١½ كوب ونصف من الماء.

الصلصة والعجين:

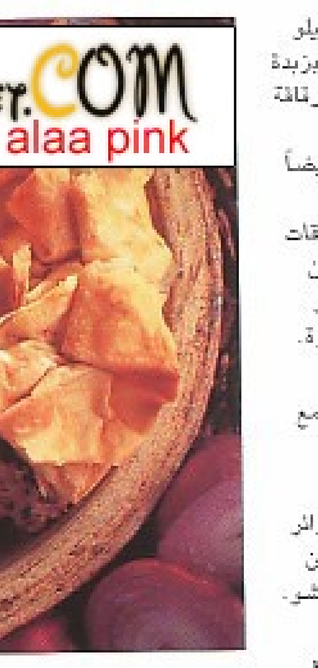
- ٥ بيضات مخفوقة.
- كوب سكر ناعم «بودرة».
- مسحوق القرفة.
- مسحوق فلفل أسود.
- ٥٠٠ غرام من رقائق الفايلو.
- ٢٥٠ غراماً من الزبدة المذابة غير المملحة.
- كوب من اللوز المطحون.
- قليل من مسحوق القرفة.
- كمية إضافية من السكر الناعم بودرة.

الطريقة

١. يحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة. توضع الدجاجة والبصل المفروم والبقدونس المفروم والكزبرة والكركم والزعفران والزيت النباتي والزنجبيل في مقلاة كبيرة فيها ماء. يخبز الدجاج في الفرن لمدة ساعة ونصف ساعة ثم ترفع الدجاجة من المقلاة. يترك الدجاج ليبرد ويفسخ لحمه وينزع جلده وعظمه.

٢. تزال الطبقة الدهنية عن المرق ويوضع المرق في قدر أخرى ويضاف إليه البيض المخفوق والسكر الناعم والقرفة والفلفل الأسود ويترك على النار حتى يتكاثف.

٣. يحمى الفرن مرة أخرى إلى حرارة ١٩٠ درجة ويدهن طبق مستدير خاص للبسطيلا بالزبدة.



٤. توضع رقاقة من الفايلو في قعر الطبق ثم تمسح بزبدة مذابة بالفرشاة. توضع رقاقة ثانية مماثلة الحجم فوق الأولى وتمسح بالزبدة أيضاً وتكرر العملية ذاتها حتى يصبح مجموع عدد الرقاقات تسعة. ينثر اللوز المطحون ومسحوق القرفة والسكر الناعم على الرقاقة الأخيرة.

٥. يسكب خليط البيض المخفوق وحشو الدجاج (مع السكر والكمون والفلفل الأسود) على الرقاقة

تقص أربع رقاقات إلى دوائر بحجم طبق البسطيلا تدهن بالزبدة وتوضع فوق الحشو وتغطي الطبق كلياً. تطوى أطراف الرقائق على الحشو وتمسح الرقاقة العليا بالزبدة.

تدهن رقائق أخرى بالزبدة وتصنع على شكل أزهار وترتب دائرياً فوق الفطيرة ويمسح الكل بالزبدة المذابة بالفرشاة.

٦. تخبز الفطيرة بالفرن لمدة تتراوح بين ٣٠ دقيقة و٤٥ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً. ينثر عليها ما تبقى من خليط اللوز المطحون والقرفة والسكر الناعم.

تنبيه: يمكن لمسحوق التوابل المطحونة أن يحتفظ بنكهته لمدة أطول إذا حُفظ في قسم التجليد في الثلاجة.



ينزع الجلد والعظام من الدجاج بعد خبزه في الفرن وتبريده ويفسخ لحمه



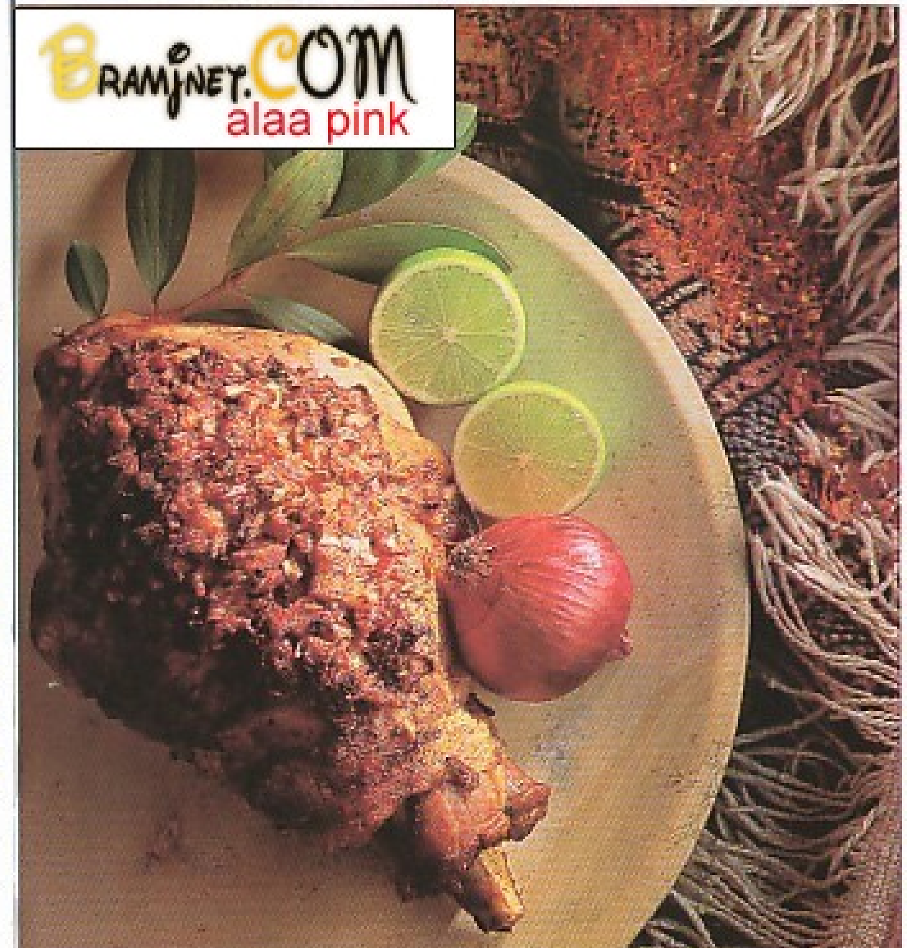
يضاف مزيج البيض المخفوق والسكر الناعم ومسحوق القرفة والفلفل الأسود إلى مرق الدجاج ويترك على النار



يسكب حشو الدجاج على الرقاقات التي مسحت بالزبدة وتطوى الرقائق عليه



تصنع ٤ رقاقات من الفايلو على شكل أزهار وتغطى بها الفطيرة.




يدهن الفخذ بالزبدة ثم ينثر فوقه الفلفل الأسود.


يخلط البصل والثوم والتوابل ثم يضاف زيت الزيتون والماء ويقلب الخليط جيداً

اللحوم

أطباق اللحوم سواء كانت متبلة بالبهارات أو مشوية بالفرن أو مطبوخة فإن هذه التشكيلة من الأطباق الشهية تُعدّ مناسبة جداً للأعياد.

فخذ ضأن متبّل ومحمّر

سهل التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ساعة إلى ساعتين.

الكمية تكفي ٦ أشخاص.

المقادير

فخذ من لحم الضأن وزنه ٣ كيلوغرام.

١٠٠ غرام من الزبدة غير المملحة الطرية.

مسحوق الفلفل الأسود.

بصلة كبيرة مفرومة ناعماً.

2 أفصان من الثوم المدقوق.

1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون.

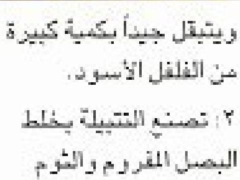
1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.

1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.

رشة بسيطة من مسحوق الفلفل الحريف.

1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران.

1/3 كوب من زيت الزيتون.



الطريقة

١ - يحمى الفرن إلى حرارة ١٧٠ درجة ثم يمسح فخذ لحم الضأن بالزبدة الطرية ويتبقل جيداً بكمية كبيرة من الفلفل الأسود.

٢ - تصنع التتبيلة بخلط البصل المفروم والثوم المدقوق في وعاء يضاف إليه زيت الزيتون والماء ويخلط جيداً بشوكة.

٣ - يسكب نصف كمية التتبيلة فوق فخذ الضأن وتكبس لتلتصق جيداً.

يوضع ما تبقى من الخليط في صينية فرن كبيرة تتسع أيضاً لفخذ الضأن. يضاف ما تبقى من الزبدة إلى الصينية ويوضع فخذ الضأن عليها فوق الحشو. يترك الفخذ جانباً منقوعاً بالتوابل لمدة ساعة قبل خبزه.

٥ - يخبز فخذ الضأن في الفرن لما بين ساعة ونصف الساعة وساعتين ويدهن بين الحين والآخر بمرقة حتى يحمر جيداً وينشف جلده.


تسكب نصف التتبيلة على فخذ الضأن المدهون بالزبدة ويوضع النصف الآخر في صينية الفرن


يخبز فخذ الضأن في الفرن حتى يتحمر جيداً وينشف جلده

لحم ضأن مطبوخ مع فول أخضر وأرضي شوكي

الوقت اللازم لتحضير المقادير ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ ساعة ونصف.

الكمية تكفي ٦ أشخاص.

تحضير الطبق يحتاج إلى بعض العناية.

المقادير

- ٢ كيلوغرامان من لحم الضأن «قطع كستلاتة».
- ١ ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران.
- ٢ فصان من الثوم المدقوق.
- ٢ ملعقتا طعام من الزيت النباتي.
- مسحوق الفلفل الأسود.
- ٣ أكواب ماء.
- كيلوغرام من حبوب الفول الأخضر.
- علبة وزنها ٤٠٠ غراماً من قلوب الأرض شوكي.
- قشرة حبة حامض من الحامض المحفوظ «راجع صفحة ٤».
- ملعقة طعام من عصير ليمون الحامض.
- ١٠ حبات زيتون أسود أو أخضر.

الطريقة

١ ـ توضع قطع لحم الضأن في قدر كبيرة سميكة القعر مع الزنجبيل والزعفران والثوم والزيت النباتي والفلفل الأسود.

٢ ـ يضاف الماء إلى القدر وتغطى ويترك اللحم على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف ساعة أو حتى يصبح اللحم طرياً. ومن الممكن إضافة بعض الماء حتى تظل قطع اللحم مغمورة به.

٣ ـ ترفع قطع الكستلاتة من القدر ويزال الدهن من المرق.

٤ ـ تسلق حبوب الفول الأخضر في ماء مغلي لمدة ٦ دقائق ثم تصفى وتوضع جانباً.

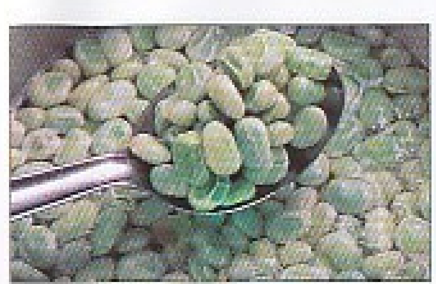
٥ ـ يترك مرق الدجاج على النار حتى يتكاثف.

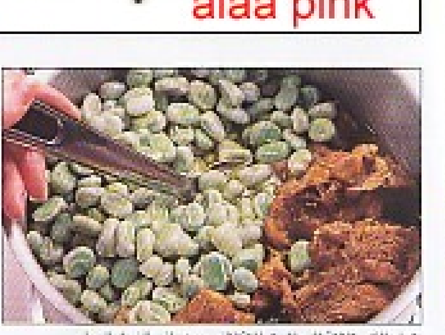
٦ ـ وتعاد قطع اللحم إلى القدر الذي تكاثف فيه مرق الدجاج ويضاف إليها الفول الأخضر المسلوق. تضاف قلوب الأرض شوكي وقشرة الحامضة المحفوظة المقطعة إلى قطع صغيرة ويترك الخليط على نار خفيفة بدون غطاء لمدة ١٥ دقيقة.

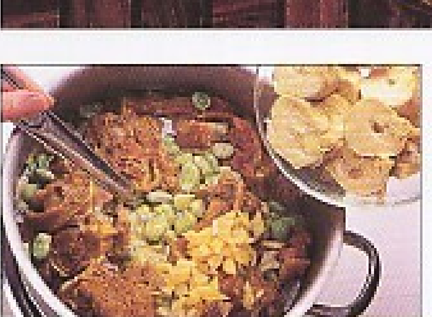
٧ ـ يضاف عصير الحامض والزيتون إلى خليط اللحم ويقدم.

تنبيه: يمكن استبدال قلوب الأرض شوكي بالبندورة المعلبة.

توضع قطع لحم الضأن (الكستلاتة) مع التتبيلة في قدر كبيرة وتغمر بالماء وتترك على النار


تسلق حبوب الفول الأخضر في ماء مغلي لمدة ٦ دقائق ثم تصفى


تعاد الكستلاتة إلى المرق المتكاثف ويضاف الفول إليها


تضاف قلوب الأرض شوكي وقشر الليمون والفول إلى اللحم ويقلب الخليط

لحم ضأن مشوي مع صلصة التشيرمولا

سبل التحضير ينقع خلال الليل

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة

الوقت اللازم للطبخ: ٤٥ دقيقة

الكمية تكفي ٦ أشخاص.

المقادير

- بصلة متوسطة الحجم مبشورة.
- فصان من الثوم المدقوق.
- ٤ ملاعق طعام من البقدونس المفروم.
- ٤ ملاعق طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الهريسة (راجع ص ٨).
- $\frac{1}{2}$ كوب من زيت الزيتون.
- ملعقتا طعام من عصير الحامض.
- فخذ ضأن وزنه $\frac{1}{2}$ كيلوغرام.

الطريقة

١ ـ لصنع صلصة التشيرمولا: يخلط البصل المبشور مع الثوم المدقوق والبقدونس المفروم والكزبرة المفرومة ومسحوق الكمون ومسحوق الزعفران والهريسة وزيت الزيتون وعصير الحامض ويترك لمدة ساعة.

٢ ـ تغرز السكين في الطرف العريض لفخذ الضأن ويشق اللحم فوق عظمة الفخذ اللحم دون أن يفصل بعضه عن البعض (صورة ٣) تجرد العظمة من اللحم بطرف السكين وتنزع من الفخذ ويبسط القسمين المتلاصقين من الفخذ (صورة ٤).

٣ ـ تدهن قطعة اللحم جيداً بصلصة التشيرمولا وتترك لمدة ساعتين على الأقل.

٤ ـ يشوى فخذ اللحم لمدة ساعة مع تقليبه. يقسم الفخذ إلى شرائح وتقدم.

ملاحظة: الهريسة هي خليط حاد قوي من التابل الحريف يستعمل على نطاق واسع في المطبخ المغربي ومكوناته الأساسية هي الفلفل الأحمر الحريف على أنواعه وزيت الزيتون والثوم. ويجب أن تكون كثيفة مثل المايونيز. والهريسة لذيذة الطعم إذا قدمت مع البيض المسلوق أو النقانق.

يحضر البصل والثوم والبقدونس والكزبرة والكمون والزعفران والهريسة وزيت الزيتون والحامض.



تخلط مكونات التشيرمولا حتى تتجانس وتترك لمدة ساعة قبل أن يدهن اللحم بها



يخرج العظم من الفخذ ويشق اللحم بالسكين حتى ينفتح



يحشى الفخذ بخليط التشيرمولا ويطلى بها



طاجن الضأن مع السفرجل

تحضيره يحتاج إلى بعض العناية

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ساعة.

الكمية تكفي ٦ أشخاص.

المقادير

- كيلوغرام من قطع لحم الضأن «كتف».
- ٢ بصلتان كبيرتان مفرومتان إلى مكعبات حجمها سنتيمتر واحد. فلفل أسود.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل.
- إضمامة من الكزبرة الخضراء مفرومة ناعماً.
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.
- ٥٠٠ غرام من السفرجل المقطع والمقشر.
- ٦٠ غراماً زبدة.
- كوب من الخوخ الخالي البزر والمنقوع «قراصيا».

الطريقة

١ - توضع مكعبات الضأن مع نصف قطع البصل في قدر سميكة القعر وتضاف إليها التوابل (الفلفل الأسود والفلفل الحلو) وتغمر بالماء.

٢ - تضاف الكزبرة الخضراء والزعفران والزنجبيل إلى الخليط ويوضع على النار. بعد أن يغلي الخليط تخفف النار ويترك مدة ساعة أو حتى يصبح اللحم طرياً.

يقسم السفرجل إلى مكعبات بحجم مكعبات اللحم.

٣ - يحمر السفرجل والبصل بالزبدة حتى يصبح لونها ذهبياً.

٤ - في منتصف مُدة طهي اللحم يضاف خليط البصل والسفرجل والخوخ. ويترك على النار الخفيفة حتى يصبح اللحم طرياً. ويقدم على طبق التقديم.

ملاحظة: مسحوق الفلفل الحلو متوافر كفلفل حرِّيف ومعتدل، ويمكن استبداله بنوع آخر من الفلفل الحرِّيف حسب المذاق.

تنبيه: يمكن استعمال التمر بدلاً من الخوخ والإجاص بدلاً من السفرجل أو خليط بينهما.



يتبل لحم الضأن والبصل بالفلفل الحلو والفلفل الأسود ويغمر بالماء.

تضاف الكزبرة الخضراء والزعفران والزنجبيل وتخلط جيداً وتترك على النار حتى يصبح اللحم طرياً





يحمر خليط السفرجل والبصل بالزبدة على النار حتى يصبح لونه ذهبياً



خلال طبخ اللحم على النار يضاف البصل والخوخ والسفرجل إلى اللحم

أرز مراكشي بكرات اللحم (كفتا اللحم)

تحضير الطبق يحتاج إلى بعض العناية.

الوقت اللازم لتحضير المقادير ٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٤٥ دقيقة.

الكمية تكفي ٨ أشخاص.

المقادير

- ٢٠٠ غرام من الأرز (الصغير والقصير).
- ٥٠٠ غرام من لحم الضأن أو البقر المفروم.
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو.
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة ناعماً.
- ١٥٠ غراماً من الزبدة أو السمن.
- بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً.
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران.
- فلفل أسود.
- كوبان من الماء أو مرق الدجاج الخفيف.
- ½ كوب من البقدونس المفروم.
- ملعقتا طعام من عصير ليمون الحامض.

الطريقة

١. يخلط الأرز باللحم المطحون بواسطة شوكة ثم يضاف إليها التوابل والفلفل الحلو والكزبرة. يعجن الخليط ويقسم اللحم إلى ٢٠ كرة متساوية.

٢. تذاب الزبدة أو السمن في قدر سميكة القعر.

٣. تحمر كرات اللحم في الزبدة والسمن مع التقليب حتى يصبح لونها بنياً.

٤. يضاف البصل والزعفران والفلفل الأسود إلى اللحم المحمر.

٥. يسكب الماء أو مرق الدجاج في قدر اللحم. تغطى القدر ويترك اللحم على نار معتدلة لمدة ٤٠ دقيقة مع التحريك من حين لآخر.

٦. يضاف البقدونس المفروم وعصير الحامض ويترك الخليط على النار لعدة دقائق أخرى ثم يقدم مع الأرز والسلطة الخضراء.

تنبيه: البقدونس الإيطالي نكهته أفضل من البقدونس الجعد. يتوافر مسحوق الزعفران في معظم السوبرماركت في أكياس بلاستيكية صغيرة.

إذا فُقد من السوق تحمّص خيوط الزعفران ثم تطحن.




يخلط الأرز واللحم المفروم بواسطة شوكة مع القرفة والفلفل الحلو والكزبرة


يقسم اللحم إلى ٢٠ قطعة مكورة متساوية


عندما يصبح لون كرات اللحم بنياً يضاف إليها البصل المفروم ومسحوق الزعفران والفلفل الأسود


يضاف الماء أو مرق الدجاج إلى كرات اللحم وتغطى القدر وتترك على النار مدة ٤٠ دقيقة

الحلويات والفواكه

الفواكه المتوافرة على أنواعها في المغرب تعد طبقاً منعشاً يقدم بعد الطعام. أما الحلويات والمعجنات فتخصص للمناسبات الخاصة.

سلطة فواكه طازجة على الطريقة المغربية

سهلة التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: لا لزوم للطبخ

الكمية تكفي ٦ أشخاص.

المقادير

- ٢ تفاحتان.
- ٢ إجاصتان.
- كوب من عصير البرتقال.
- ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض.
- ٢ موزتان
- ٢ ملعقتا طعام من ماء الزهر
- مبشور قشر برتقالة.
- سكر بودرة.
- ٢ كوبان من الفريز المقطع.
- أوراق نعناع أخضر.

الطريقة

١ - يقطع التفاح والإجاص (دون تقشير) إلى شرائح رقيقة وينزع البزر منها.

٢ - توضع شرائح التفاح والإجاص في وعاء كبير ويضاف إليها عصير الحامض والبرتقال حتى لا يتغير لون الموز والإجاص.

٣ - يقشر الموز ويقطع إلى شرائح رقيقة ويضاف إلى الفواكه في الوعاء الكبير. يضاف ماء الزهر وينثر فوقه السكر البودرة.

٤ - يضاف الفريز المقطع إلى سلطة الفواكه. تنثر أوراق النعناع على السلطة.

٥ - تبشر قشرة برتقالة وتسلق بالماء أو في القطر على نار خفيفة لمدة دقائق ثم تصفى. تنثر الشرائح فوق سلطة الفواكه وتقدم.

ملاحظة: تقطيع الفريز يساعد في إضافة النكهة المطلوبة للسلطة.

تنبيه: عند شراء الفريز اختاري تلك التي يكون لونها متساوياً وحبوبها جامدة ذات أوراق خضراء



يصب عصير الليمون وعصير البرتقال فوق شرائح التفاح والإجاص

يقشر الموز ويقسم إلى شرائح منحرفة ويضاف إلى طبق الفاكهة





يضاف الفريز المقطع إلى سلطة الفواكه وتنثر فوقها أوراق النعناع الخضراء للنكهة أو الزينة



تقطع قشرة البرتقالة إلى شرائح رقيقة وتسلق في شراب سكر لمدة ٥ دقائق

كعك اللوز

تحضير الطبق يحتاج إلى عناية

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة إلى ٢٠ دقيقة

الكمية تكفي ٦ أشخاص.

المقادير

- ١٥٠ غراماً من السكر المنخول الناعم (بودرة السكر).
- بيضة مخفوقة.
- ٢٢٥ غراماً من اللوز المطحون.
- ٢ ملعقتان صغيرتان من قشر الحامض المبشور.
- ملعقة صغيرة من الفانيلا.
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.
- كمية إضافية من السكر الناعم بودرة للزينة.

الطريقة

١. يحمّى الفرن إلى ١٨٠ درجة. يمزج السكر والبيضة المخفوقة في وعاء كبير ويخفق المزيج جيداً حتى يصبح لونه أبيض.

٢. يمزج اللوز المطحون وقشر الحامض المبشور والفانيلا والقرفة المطحونة في وعاء ثان ويضاف المزيج تدريجياً إلى مزيج السكر والبيض والمخفوق.

٣. يعجن الخليط في الوعاء حتى يصبح متماسكاً، لمدة ٥ دقائق. يغطى بقطعة قماش ويترك جانباً لمدة ١٥ دقيقة.

٤. يوضع قليل من الدقيق على الرف ويدحرج العجين حتى يصبح لفافة قطرها ٤ سنتيمترات تقطع اللفافة إلى ٢٤ شريحة وتدحرج كل شريحة وتكور بباطن اليد إلى كرات متساوية الحجم.

٥. يمسح باطن اليد بقليل من الزيت ثم تبسط الكرات إلى أقراص قطرها ٤ سنتيمترات وتصف في صينية مدهونة بالزيت بحيث يبعد القرص عن الآخر مسافة ٤ سنتيمترات.

٦. ينثر فوق الأقراص سكر البودرة وتخبز في الفرن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً وتترك لتبرد ثم تحفظ في مرطبان ضغط كبير.

ملاحظة: يقدم الكعك باللوز في المغرب مع سلطة الفواكه. راجع ص ٥٩.

تنبيه: اللوز هو أكثر أنواع المكسرات استعمالاً في العالم وللمحافظة عليه يحفظ في وعاء مغطى بإحكام في مكان بارد لا يصل إليه النور.





يمزج البيض بالسكر ويضاف إلى مزيج اللوز المطحون والفانيلا والقرفة وقشر الحامض



يوضع قليل من الدقيق على الرف ويدحرج العجين حتى يصبح لفافة تقسم إلى ٢٤ قطعة



تدحرج شرائح العجين وتكور بباطن اليد المدهونة بالزيت إلى كرات ثم تبسط إلى أقراص



تصف الأقراص على صينية وينثر فوقها السكر الناعم وتخبز بالفرن حتى يصبح لونها ذهبيا

الخبز المراكشي المقلي مع القرفة

سهل التحضير

الوقت اللازم لتحضير المقادير ١٠ دقيقة

الوقت اللازم للطبخ ١٠ دقائق

الكمية تكفي من ٤ إلى ٦ أشخاص.

المقادير

- ½ رغيف من الخبز الإفرنجي.
- بيضة أو بيضتان.
- كوب حليب.
- ½ ملعقة صغيرة من الفانيلا.
- زبدة.
- ½ كوب من السكر
- ملعقة طعام من مسحوق القرفة
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق جوزة الطيب.

الطريقة

١ ـ يقطع رغيف الخبز الإفرنجي إلى شرائح منحرفة سماكتها ٢ سنتيمتر.

٢ ـ يخفق البيض جيداً في وعاء زجاجي. يضاف إليه الفانيلا والحليب ويخلط مرة أخرى.

٣ ـ تذاب الزبدة في مقلاة.

٤ ـ يخلط السكر والقرفة ومسحوق جوزة الطيب في وعاء.



٥ ـ تغمس شرائح الخبز في مزيج البيض والحليب ثم تحمر بالزبدة المذابة في المقلاة حتى تصبح محمصة ويصبح لونها ذهبياً. توضع على ورق أبيض حتى يمتص زبدة القلي ثم تغمس في مزيج السكر والقرفة المطحونة وجوزة الطيب. يمكنك إضافة المزيد من الزبدة في المقلاة إذا كان ذلك ضرورياً.

ملاحظة: هذا الخبز لذيذ مع قهوة الصباح.

يقطع رغيف الخبز الإفرنجي إلى شرائح منحرفة سماكتها ٢ سنتيمتر



يخفق البيض والحليب والفانيلا جيداً وفي وعاء حتى يتجانس الخليط



تغمس شرائح الخبز المقطع في مزيج البيض المخفوق والحليب تحمر على النار بالزبدة المذابة



يغمس الخبز بعد قليه في مزيج السكر الناعم والقرفة وجوزة الطيب